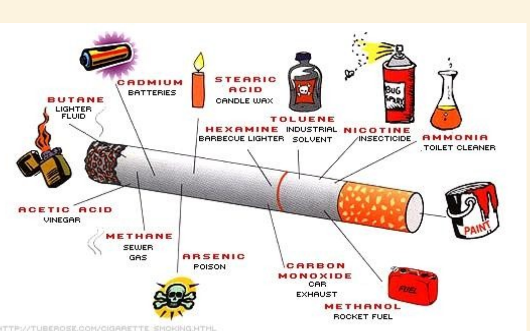


الإدارة الطبية بأبى قير

أضرار التدخين على وظائف الجسم

إرشادات طبية ١٨
Awareness 18



يتكون دخان السجائر من حوالي أربعة آلاف نوع من الغازات و المواد العالقة وأهم هذه الغازات أول اكسيد الكربون وهيدروجين السيانيد و النشادر و الاكرولين و أكسيد النيتروجين والمركبات المسرطنة التي تدعى امينات النتروز .
أما عن المواد العالقة فهي النيكوتين (وهو الذي يسبب التعود و الإدمان على التدخين) و البنزين و القطران والمركبات المسرطنة مثل البنزوبيرين و البولونيوم .
ثلاثة من تلك المواد المذكورة تمثل خطراً داهماً بوجه خاص وهي :
- القطران- النيكوتين -أول أوكسيد الكربون

تأثير النيكوتين على الجسم البشري :

أثبتت الأبحاث الطبية أن التدخين يسبب الإدمان شأنه في ذلك شأن المواد المخدرة ، ويحدث الإدمان بعد تدخين سيجارة أو سيجارتين، وخاصة عندما يبدأ التدخين في عمر مبكر أي قبل سن الخامسة عشر .

أولاً : أضرار التدخين على الإبصار:

التدخين يؤدى إلى تصلب الشرايين عن طريق ترسيب الدهون على جدار الشرايين و هذا يؤدى إلى تقليل الدورة الدموية فى الشرايين المصابة و مادة النيكوتين و أول أوكسيد الكربون تقلل من مرونة جدار الشرايين و هذا يؤدى إلى تدمير جدار الشرايين و خاصة الدقيق منها . و مركز الإبصار (المقولة) فى الشبكية تتغذى على شرايين دقيقة و شعيرات دموية رقيقة و لذلك فإن هذه الشرايين و الشعيرات الدموية الدقيقة تتأثر بتصلب الشرايين قبل أى أوعية دموية أخرى بالجسم ، و هذا يؤدى إلى تليف و تحلل مركز الإبصار بالشبكية و يؤدى إلى فقدان البصر .

و يُعانى مريض تحلل مركز الإبصار من الآتى :

١- عدم رؤية التفاصيل الدقيقة و كذا القراءة الواضحة .
٢ - عدم القدرة على تحديد ملامح وجوه الأشخاص .
٣- عدم القدرة على القيادة ليلاً .



ثانياً: أضرار التدخين على الأسنان :

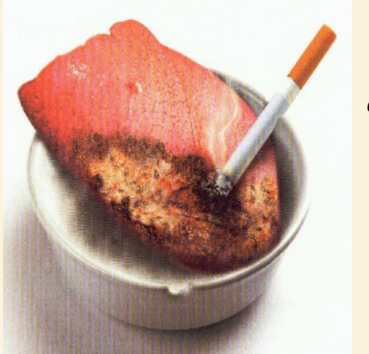
و نتوقف معكم الآن فى محطة هامة و خطيرة ، فأضرار التدخين لا يختلف عليها إثنان فأول ما تبدأ سموم التدخين على اللثة و الأسنان و آخر ما تغادرها أيضاً .
فالأسنان و أنسجتها الداعمة هى أول من يستضيف هذا الضيف الثقيل المزعج ، و هى آخر من يودعه ، فالقطران الموجود فى التبغ يلتصق على أعناق الأسنان مؤوياً إليه ملايين الجراثيم هذا بخلاف الإصطباغ السئ للون السن ، فإنه يؤدى إلى تآكل أعناق الأسنان و حدوث إلتهابات متقدمة فى اللثة و إصطباغها باللون الأسمر القاتم و فى المراحل المتقدمة قد يؤدى إلى سراطانات مميتة سواء فى اللثة أواللسان أو الشفاه ، فحسب تقرير منظمة الصحة العالمية فإن الدخان أول و أهم عامل فى حدوث سرطانات الفم .

ثالثاً: أضرار التدخين على الجهاز التنفسى السفلى (القصبة الهوائية - الرئتين) :

إن المواد السامة الموجودة في دخان السجائر تعود بالضرر المباشر على الأغشية المبطنة للجهاز التنفسي العلوي ، وهذا يسهل على الجراثيم غزو هذا الجهاز واصابته بالعدوى ، ويتعرض الاشخاص المدخنون لفترة طويلة إلى احتمال تدمير رئاتهم وهي حالة تعرف بـ " داء الرئة الانسدادي المزمن " ووجد أن المدخنين هم أكثر عرضة للاصابة بـ سرطان الرئة و الإلتهاب الشعبي المزمن و الامفزيما (انتفاخ الحويصلات الهوائية)



رابعاً : أضرارالتدخين على الجهاز الهضمى :



يؤثر النيكوتين في الجهاز الهضمي بطرق متنوعة عن طريق جريان الدم وعبر إستهداف الأعصاب التي تغذي القناة الهضمية ، ويساعد التدخين على نشوء سرطانات القولون و سرطان الفم و البلعوم و المريء ، كما أنه يتسبب في إلتهاب المعدة و قرحة المعدة و الاثني عشر .

خامساً : أضرارالتدخين على الجهاز البولى :

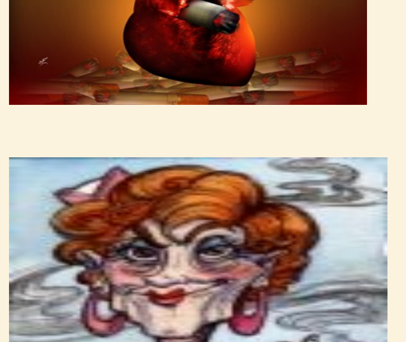
تنتقل المواد الكيميائية المسرطنة الموجودة في دخان التبغ المستنشق من الرئتين إلى مجرى الدم وتحفّز نشوء السرطان في بعض الاعضاء الاخرى مثل سرطان المثانة و الكلى و أورام المثانة الحميدة ، بالإضافة إلى إلتهاب غدة البروستاتا و سرطان البروستاتا .

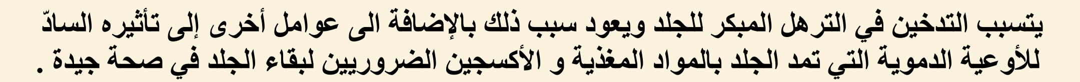
سادساً : أضرارالتدخين على القلب و الأوعية الدموية :



يساعد التدخين على تصلب الشرايين أو ظهور الصفائح الدهنية داخل الشرايين في مختلف أنحاء الجسم ومن شأن هذا التراكم أن يزيد لدرجة كبيرة من إحتمال الإصابة بـ نوبة قلبية و سكتة دماغية ، ويمكن أن يتسبب التدخين في حدوث إضطرابات في نظم دقات القلب نتيجة تحفيزه لإنتاج الإدرينالين ، ووجد أن المدخنين هم أكثر عرضه للموت المفاجيء و الذبحات الصدرية بسبب حدوث جلطات بالشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب (إن جلطات الاوعية الدموية يمكن أن تكون قاتلة إذا تفتت قسم من الجلطة وإنتقل إلى الرئتين أو الدماغ) ، و الشلل بسبب حدوث جلطات بالأوعية الدموية المغذية لأجزاء معينة من المخ ، كما أن التدخين يسرع من نبضات القلب ويزيد من إرتفاع ضغط الدم ، كما أن التدخين يقلل من مستوى الليبوبروتين عالي الكثافة أو ما نسميه الكوليسترول الجيد .

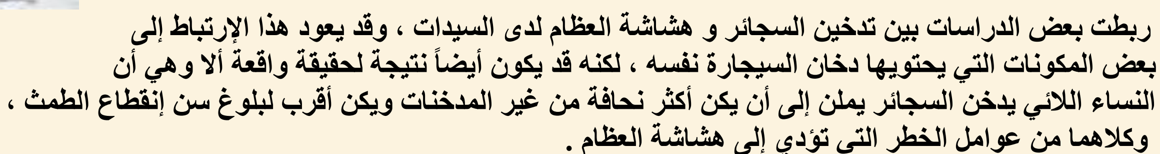
سابعاً : أضرارالتدخين على الجلد :



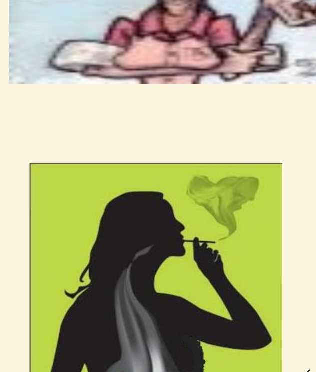


يتسبب التدخين في الترهل المبكر للجلد ويعود سبب ذلك بالإضافة الى عوامل أخرى إلى تأثيره السادّ للأوعية الدموية التي تمد الجلد بالمواد المغذية و الأكسجين الضروريين لبقاء الجلد في صحة جيدة .

ثامناً: أضرارالتدخين على الجهاز الحركى :



ربطت بعض الدراسات بين تدخين السجائر و هشاشة العظام لدى السيدات ، وقد يعود هذا الإرتباط إلى بعض المكونات التي يحتويها دخان السيجارة نفسه ، لكنه قد يكون أيضاً نتيجة لحقيقة واقعة ألا و هي أن النساء اللائي يدخن السجائر يملن إلى أن يكن أكثر نحافة من غير المدخنات ويكن أقرب لبلوغ سن إنقطاع الطمث ، وكلاهما من عوامل الخطر التي تؤدي إلى هشاشة العظام .



تاسعاً: التدخين و الحمل :

إن تأثير التدخين على المرأة الحامل خطير ، حيث يسبب التدخين زيادة عدد مرات الاجهاض ، وقلة وزن المواليد ، و زيادة وفيات الأجنة ، و زيادة نسبة الإلتهابات الرئوية عند الاطفال الرضع .

عاشراً: أضرار التدخين على الجهاز التنفسى العلوى (الأنف - الفم - الرئتين) :

ثبت بما لا يدع مجالاً لأى شك بأن التدخين هو السبب الرئيسى لحساسية الأنف المزمنة مع ما يُصاحبها من تدمير لعصب الشم و التذوق بالإضافة لفقدان الأنف لوظيفته كفلتر للهواء و تنقيته و تدفئته قبل دخوله للرئتين ، أما أثر التدخين على الفم (اللسان -البلعوم الانفى و الحنجرة) فقد ثبت أن نسبة الأصابة بالسرطان فى هذه المناطق يُعادل خمسة أضعاف غير المدخنين .